



9月

# 健康ガイド

保健・医療にまつわる情報など、健康づくりに役立つお知らせです

固健康づくり推進課 TEL43-9271 FAX47-0745



## 母子保健

	名称	日時・場所	対象・定員・費用	内容・持ち物	申込・備考
妊産婦	両親学級 ～初めて、パパ・ママになる方へ～	11日(日) ▷午前の部 9:30～11:30 ▷午後の部 13:30～15:30 公会堂文化ホール2階会議室	出産予定日が、28年11/8～29年2/27の初妊婦とその夫。各回24組。先着順	赤ちゃんの育て方、お風呂の入れ方、妊婦体験ジャケット試着	8/31(水)～9/2(金)に健康づくり推進課へTEL43-9271、43-9184
	先天性股関節脱臼検診 <b>要予約</b>	毎週(水) 12:00～12:20(受付) 総合健診センター	生後90日～120日 600円	母子健康手帳、乳幼児ハンドブック、バスタオル	総合健診センター TEL45-9131
健診	1歳6か月児健康診査	1日～15日生まれ… 6日(火) 16日～28日生まれ…20日(火) 受付12:00～12:45 総合健診センター	27年2月生まれ		対象者には事前にお知らせします。 総合健診センター TEL45-9131
	3歳児健康診査	1日～15日生まれ…13日(火) 16日～31日生まれ…27日(火) 受付12:00～12:45 総合健診センター	25年3月生まれ		
乳幼児	赤ちゃん健康相談	▷2日(金) 10:15～12:00(受付10:00～10:15) ▷14日(水) 根岸公民館	4か月～1歳	育児・栄養相談、身長・体重測定(持ち物:母子健康手帳、バスタオル、乳幼児ハンドブック)	
	よちよち健康相談	▷28日(水) 13:15～14:30(受付13:00～13:15) 福祉公民館(類家四丁目)	1歳～2歳ごろ		
	2～3歳児発達相談のびのびクラス <b>要予約</b>	15日(木) 9:30～11:30(初回面接のみ14:00～15:30) はちふくプラザねじょう	概ね2歳～3歳6か月	言葉・行動・情緒などの発達相談、就学に向けた発達相談	健康づくり推進課 TEL43-9271
	3～5歳児発達相談あいあいクラス <b>要予約</b>	8日(木) 12:30～15:00 はちふくプラザねじょう	概ね3歳6か月～就学前		
教室	すくすく離乳食教室	9日(金)、30日(金) 10:30～12:00 福祉公民館(類家四丁目)	3～4か月の赤ちゃんの保護者。25組	講話、離乳食作りの見学・試食(母子健康手帳、筆記用具)	9日は2日(金)まで、30日は23日(金)までに健康づくり推進課へTEL43-9271

## 成人保健

	名称	日時・講師	内容・テーマ	場所・問い合わせ先
相談	保健師による健康相談	(月)～(金) 10:00～12:00、13:00～16:00 ※19日(月・祝)、22日(木・祝)除く	成人の健康、妊産婦の心や体や子育てについての相談	健康づくり推進課窓口 TEL43-9184、43-9271
	栄養士による個人相談	13日(火)、27日(火) 10:00～12:00、13:00～16:00	生活習慣病が気になる人や子どもの食生活についての相談	健康づくり推進課窓口 TEL43-9184
	こころの健康相談	毎週(水) 13:00～16:00	ストレスや不安、悩みを抱えている人の電話による相談	健康づくり推進課 TEL43-9210(専用電話)
	精神科医師による精神保健福祉相談 <b>要予約</b>	28日(水) 14:30～15:30 ●医師熊谷 輝氏	心の病気で悩んでいる人とその家族の相談(精神科・心療内科に通院されていない方が対象です。)	八戸保健所健康増進課 TEL27-5111(内線304)
<b>元気アップ出前健康講座(申込不要)</b>				
講座	医師による健康講座	5日(月) 15:00～16:30 ●講師岡田 元氏	知っておきたい心の健康～上手なセルフケアについて～	鮫公民館
	歯科医師&歯科衛生士による講座	29日(木) 13:30～15:30 ●講師岩淵 匡志氏、青森県歯科衛生士会三八支部会員	健口習慣で毎日はずっつ! 毎日笑顔!	白銀公民館
	市民健康づくり講座	21日(水) 14:30～16:00 ●講師中山 信吾氏	気をつけたいこどもの感染症	はっち

八戸市医師会ホームページの「健康一口メモ」に、過去の講演内容を掲載しています。